

十個最容易被搞錯的生活常識

誤一:流鼻血時要抬高下巴
這種方式唯一的好處就是不會把鼻血流到地板上,但不會止鼻血,反而會讓鼻血流進咽喉里,甚至可能引起嘔吐和窒息。正確做法是,在流鼻血的鼻孔中塞上一團小棉球,輕壓鼻翼,並將頭部向前傾,或在脖子上圍一條冰毛巾或濕毛巾也能止血。

錯誤二:刮掉腋毛,就能減少流汗
刮腋毛對於阻止汗液產生沒有任何影響,反倒是刮腋毛後,腋窩因為排出的水分無法隱藏而在衣服上留下汗漬。而且,刮腋毛也容易造成毛根膿腫。

正確做法是,在汗水分解之前清洗流汗的腋窩即可。

錯誤三:汗是臭的
汗是沒有味道的。不過汗水中含有很多有機物質,這些物質對細菌而言都是有養分的,但細菌分解汗液時,才會產生難

聞的排泄物。

錯誤四:飯後立即刷牙
吃完東西立即刷牙,會使食物中的酸侵蝕珐琅質,這樣只會加強食物中的酸性對牙齒的破壞作用。

正確做法是,先漱口,過半小時後再刷牙。

錯誤五:藥物對男女效果一樣
最新研究表明,藥物對男女療效絕對不一樣。例如阿司匹林可以幫男性預防心肌梗塞,但對女性卻效果不大。像麻醉劑這類可溶于油脂的藥物,女性用的劑量要大於男性。

錯誤六:每天梳頭 100 下有益健康
過分梳頭會刺激頭皮上的皮脂腺,尤其是油性發質的人,更該少梳頭。如果是干性發質的長髮,就比較適合多梳頭。不過最好用天然鬃毛製成的梳子,這樣更不易傷頭皮。

錯誤七:走路比站着耗費體力

因為,站立時,雙腿一直在承受身體的重量,兩只腳都不能放鬆。而走路卻是一條腿承受重量時,另一條則在放鬆。

錯誤八:血甜的人容易被蚊子叮
蚊子根本聞不到血的味道。但蚊子對熱特別敏感,連 0.05 攝氏度的差別都能分辨出來。因此,當我們呼出二氧化碳和水蒸氣時,就會招蚊子了。

錯誤九:廁所是很不衛生的地方
經常用水清洗的廁所比人們刻板印象中乾淨多了。家庭細菌研究專家發現,家中大多數細菌都躲在冰箱內壁的排水管内,抹布上的細菌量也比廁所多。

錯誤十:聰明的人腦袋大
大腦的大小不是決定聰明與否的關鍵,腦結構才最重要。人腦的功能是由神經網絡決定的,而智商低的人是因為這方面的某些功能已經死亡,而與腦子大小無關。

遠看醫院像天堂,
近看醫院像銀行,
走進醫院是牢房,
不如提前去預防。
健康是無形資產,
保健是銀行存款,
疾病是貸款還款,
大病會傾家蕩產。
莫把此言當調侃,
待到真時悔已晚。
寧可站着自保健,
絕不躺着被人騙!
不養生就養醫生,
不保健就養醫院!
愛家人要愛自己,
愛自己才是遠見!
民以食爲天,
命以睡爲先,
長壽無神迹,
心身兩天然。



健康三標準:走路快、說話快、大便快

世界衛生組織曾經公佈過一個健康標準,其中包括“三快”:走路走得快、說話說得快、大便拉得快。這三個“快”如果能做到,至少說明你的運動能力、思維能力以及消化能力是合格的。

說得快,首先要思維敏捷,表達和思維同步。當一個人的大腦因為缺氧或者其他原因處於思維停滯甚至紊亂狀態時,想清晰而迅速地表達思想是不可能的,所以,如果一個人突然發生了說話習慣的改變,特別是在年過五十歲的人之中,是要考慮大腦病變的,其中主要就是腦血管病,這甚至是很多人的中風前兆。

說得快還需要底氣足,著名的中醫王綿之先生在他的書中就說過,如果這個病人一句話的最後幾個字總是說不清,或者說到最後會忍不住地咳嗽,這多是氣虛了,因為他們沒有氣力一氣呵成。能把每個字擲地有聲地說出來,是需要好身體做底子的。

走得快首先需要良好的體力和肌肉,同時還需要身體的運動協調功能,兩個缺一不可,能大步流星行走的人,最起码體質沒問題,也不會有腦血管疾病導致的共濟失調,這自然是好身體的表現。

而走得快還要求更加充足的供氧能力,如果一個人慢慢走路、散步都問題不大,稍微加快或者小跑就會腿酸,特別是一條



腿酸甚至不能持續走得快,這還要考慮局部的供血問題,可能有大血管的血栓存在,有一種因此引起的疾病叫“間歇性跛行”,多是發生在長時間步行或者快走甚至慢跑時。

拉得快則直接反映消化問題,身體好的人、孩子,大便都可以“速戰速決”,因為他們的“脾氣”足,具體說是腸蠕動有力、規律,所以可以排便迅速。一旦體質下降,特別是消化功能下降,要么是腹瀉,要么是便秘,後者更是很多老年人、不運動職業人常見的問題。因為“脾主肌肉”,腸道的肌肉也歸中醫說的“脾氣”所管,所以,這種拉得慢的人多是脾虛。要改善它,要多運動,運動過程中腸道的肌肉也會被動運動,如果確實不能運動,要每天堅持順時針方向揉肚子,這也是使腸道被動運動的方式。之前說過很多次的健脾通便方子再說一次:生白朮 30 克、肉蓯蓉 10 克、當歸 10 克、升麻 3 克,每天煎湯代水喝,三天左右可見排便輕鬆不少。

據英國《每日電訊報》報道,科學家稱,用玉米油或葵花籽油等植物油做飯,可能導致包括癌症在內的多種疾病。科學家推薦使用橄欖油、椰子油、黃油甚至豬油替代普通植物油。

研究發現,普通植物油加熱做飯時會產生大量醛類化合物;而醛類化合物可能導致癌症、心臟疾病以及癩瘡等多種病症。

德蒙特福德大學的生物分析化學教授馬丁·格魯特維爾德(Martin Grootveld)表示,英國一份普普通通的、由植物油烹飪而成的炸魚和薯條當中,所含有的致癌醛類化合物的含量超出了世界衛生組織健康標準的 100 到 200 倍。相對而言,如果改用黃油、橄欖油、豬油、或者椰子油,產生的醛類物質就大為減少;其中尤以椰子油最爲健康。

另外,牛津大學的神經科學教授約翰·斯坦還通過研究發現,植物油能夠產生脂肪酸,對人體的害處相當於氣候變化帶給地球的威脅。斯坦表示,植物油能產生 -6 脂肪酸,從而在大腦中取代 -3 脂肪酸,致使後者含量顯著降低。

斯坦說:“如果你吃了太多玉米油或者葵花籽油,大腦就吸收了太多 -6,從而有效地趕走了 -3。我相信缺乏 -3 可能會帶來不少麻煩,比如心理健康或者難語症等問題。”

示,他自己現在已經不吃葵花籽油和玉米油了,全部換成了橄欖油和黃油。

通過一系列研究、實驗,格魯特維爾德相信植物油有害健康。他說:“幾十年來,官方一直警告我們,說黃油和豬油有多壞。但是,我們發現,就煎炸、炒菜來說,黃油非常非常得好,豬油也一樣。人們一直說,玉米油和葵花籽油當中的多不飽和物有多健康。但是你在炒鍋和烤爐里面大量使用它們的時候,它們會經歷一系列複雜的化學反應,積累出一大批有毒的化學物質。”

格魯特維爾德建議,人們應該儘量避開復函多不飽和物的植物油,能少吃就少吃。

世界衛生組織此前也曾表示,食用紅肉和培根會增加患癌風險。



對於“食肉族”來說,世衛組織下屬的國際癌症研究機構 10 月 26 日出版的新報告,無疑是一個晴天霹靂。這份報告將加工肉製品和紅肉的致癌性重新定義。那么,加工肉製品和紅肉真有這麼大危害嗎?如何保證健康飲食呢?

國際癌症研究機構工作人員對新京報記者表示,加工肉製品與砒霜一樣致癌的說法不正確,國際癌症研究機構發佈的報告考慮到中國因素。未來人們可以多吃菜,少吃肉,這樣才是健康之道。

1、國際癌症機構報告有何科學依據?
香腸培根可致癌證據確鑿
吃肉可能得癌症,這可不是開玩笑。在 10 月 26 日的報告里,國際癌症研究機構(IARC)正式給加工肉製品和紅肉的致癌性定了級。根據 IARC 的解釋,加工肉製品被定爲第一類致癌物,意味着有令人信服的證據證明該物質致癌。同屬這一類的致癌物包括煙草、酒精飲料、石棉等。

紅肉則被歸入 2A 類致癌物,意味着“對人類致癌可能性較高”。在這一類的致癌物質還包括有毒的殺蟲劑 DDT、生化武器芥末毒氣。

在新的解釋性問答中,IARC 也專門解釋了紅肉和加工肉製品的定義。紅肉是指所有哺乳動物的肌肉,包括牛肉、小牛肉、豬肉、羔羊肉、羊肉、馬肉和山羊肉。加工肉製品則是指經過鹽漬、風乾、發酵、煙制或其他爲增加口味或改善保存而處理過的肉類。大部分加工肉製品含有豬肉或牛肉,但也可能包含其他紅肉、禽肉、動物雜碎,或包括血在內的肉類副產品。加工肉製品的例子有熱狗(燻肉腸)、火腿、香腸、咸牛肉和干肉片或牛肉干,以及肉類罐頭和肉類配料及調味汁等。

之所以進行這個研究,IARC 給出的解釋是,一個國際諮詢委員會在 2014 年一次會議上建議將紅肉和加工肉製品作爲國際癌症研究機構專刊組評估的優先重點問題。這一建議的依據是,有流行病學研究提出,幾種癌症風險的小幅提陞可能與大量食用紅肉或加工肉製品有關。

爲了增強報告的權威性,IARC 也披露了報告的專家陣容——工作組由來自 10 個國家的 22 名專家組成。工作組審查了一個非常大的科學文獻庫,分析了 800 多項關於人類癌症的不同研究。

“在我看來,這項結論給了我們一個機會,把導致結腸直腸癌的衆多重要因素之一給標識了出來,這樣一來我們至少可以做一些事情。”南加州大學的癌症流行病學專家馬里亞娜·斯特恩表示。

2、火腿屬於一類致癌物,危害多大?
吃肉與吸煙致癌危險不同
紅肉和加工肉製品會導致哪些癌症?國際癌症研究機構工作組得出的結論認爲,食用加工肉製品會引起結腸直腸癌,也顯示與胃癌存在相關性,但證據還不確鑿。食用紅肉則有可能

世衛:吃肉致癌證據確鑿

引發結腸直腸癌,但證據仍“有限”。還有證據證明,食用紅肉與胰腺癌和前列腺癌有關。

那么,食用紅肉和加工肉製品究竟會導致多少癌症病例?IARC 介紹說,根據全球疾病負擔項目的最新估計,全世界每年大約有 3.4 萬例癌症死亡病例可能與大量食用加工肉製品有關。

儘管食用紅肉的風險性不如加工肉製品那麼大,但據全球疾病負擔項目估計,如果報告中所提及的相關性被證明爲因果關係,全世界每年有 5 萬例癌症死亡病例可能與大量食用紅肉有關。

IARC 也給出了食用加工肉製品的比例和致癌風險的關係。如果每天食用 50 克(1 兩)加工肉製品,患結直腸癌的風險會提高 18%。如果每天食用 100 克(2 兩)紅肉,患結直腸癌的風險會提高 17%。

值得關注的是,與加工肉製品處在同一分類的煙草和酒精飲料,危害則大得多。IARC 表

示,每年全球因吸煙造成大約 100 萬癌症患者死亡,每年因飲酒造成 60 萬癌症患者死亡,每年因空氣污染造成超過 20 萬癌症患者死亡。

那么,把食用加工肉製品與吸煙、飲酒視爲具有同等風險的行爲,是否公平呢?國際癌症研究機構的專刊組副組長達娜·盧米斯對新京報記者表示,IARC 的致癌物分級,比如同一類致癌物,強調的是某一物質是否致癌的科學證據力度,而不是這個物質的具體致癌風險。因此,加工肉製品雖然與酒精、煙草被歸爲同一類,並不代表它們具有同樣的致癌風險。

告是對常識`+ 和此前無數報告的公然挑釁。無論是常識還是此前的報告都認定,肉和癌症之間沒有關聯。科學研究也證明,癌症是一種複雜的疾病,不是由單一食物引發的。英國營養研究師伊恩·約翰遜則說,“在英國,幾乎或完全沒有證據表明,素食者患結腸癌的風險比肉食者低”。

中國肉食品業內從業者回應稱,該報告引發多個世界肉類組織的反對,世界衛生組織的這一結果或許依照歐美等實際而做出結論,但不符合中日情況。

達娜·盧米斯對新京報記者表示,來自中國的公開數據同樣是評估的一部分。針對這一結

果的出爐,儘管 IARC 分析的許多研究是在歐洲和北美進行的,來自中國和日本的同類研究同樣被研究人員考慮在內,也提供了豐富翔實的數據。

其實,對肉類致癌的警告從來就不新鮮。2007 年,美國癌症研究協會和世界癌症研究基金會就曾發表報告指出,動物蛋白和多種癌症之間有着“令人困惑”的聯繫。2009 年,美國國家健康協會資助的一項調查發現,食用紅肉和加工肉製品的人,比不食用的人有更高的風險死于癌症、心臟病和其他疾病。世界癌症研究基金會 2011 年資助的一項分析也發現,紅肉和加工肉製品與結腸直腸癌之間有着關聯。2013 年,歐洲一項聯合研究發現,肉類與癌症及心臟病死亡率的上昇有着直接關係。

4、美國人愛吃肉,中國人多吃素?
中國人吃肉在亞洲算多的
美國是世界上最愛吃肉的國家,美國每年人均消費肉類 235 磅(約合 106.6 公斤),相當于每人一年吃掉 470 個大漢堡。

儘管消費量不及美國,但中國同樣是肉類消費大國。數據顯示,2012 年中國人均肉類消費量爲 62.7 公斤,與 2000 年相比增加了 30.1%,年均增速達 2.2%,中國由此成爲世界上肉類消費增速最快的國家;中國肉類消費總量達到 8483 萬噸,佔全球肉類消費總量的 27.8%。

達娜·盧米斯表示,數據顯示,中國對於肉類的消費在逐年上昇,同樣,在食肉群體中,中國人的人均肉類消費比亞洲一些其他國家要高。不過達娜·盧米斯指出,目前沒有國別肉類消費和致癌風險報告,也沒有結論顯示出不同國家肉類消費數量的多少導致癌症風險的不同。

那么,究竟如何吃才算健康?國家食品安全風險評估中心副研究員、食品安全博士鍾凱此前介紹說,目前我國城鎮居民平均每天吃的豬、牛、羊肉約 1 至 2 兩,而美國則爲 4 兩。此外,應優先吃新鮮肉,高溫煎炸、燒烤會產生較多致癌物,要適量。IARC 也在網站上表示,其他一些飲食指南建議限制食用紅肉或加工肉製品,但這些指南的主要側重點是降低脂肪和鈉的攝入量。達娜·盧米斯表示,世界上許多健康機構都已經建議人們少吃肉,多吃蔬菜,以減少多種疾病的風險,包括癌症、心臟病和糖尿病。她建議,人們如果真的關心最新的癌症分級,可以考慮減少食用加工的肉製品。

